

Flexibilidad y Estiramientos

Escrito por Administrator

Martes, 09 de Marzo de 2010 22:21 - Actualizado Miércoles, 24 de Noviembre de 2010 11:42



Si quieres mejorar tu parte media y conseguir más flexibilidad, no faltes. Te esperamos todos los miércoles a las 20:15 y los jueves y viernes a las 14:15.

En estas clases harás muchas variantes de ejercicios para tus abdominales, combinado con el trabajo de flexibilidad. Obtendrás:

. Abdominales tonificados

. Mayor Elasticidad

. Una correcta postura

LA FLEXIBILIDAD COMO LA GRAN DESCONOCIDA.

Constantemente estamos haciendo hincapié en la importancia que tiene para nosotros estirar cuando asistimos al gimnasio a practicar deporte, y es que es necesario para mantenernos flexibles, pues la flexibilidad es una cualidad necesario en todo deportista, y una buena manera de trabajarla es a través de los estiramientos. Por ello vamos a ver los motivos por los que es tan importante mantener una buena flexibilidad.

Todo ejercicio conlleva un determinado movimiento. Por norma general cuando entrenamos los

Flexibilidad y Estiramientos

Escrito por Administrator

Martes, 09 de Marzo de 2010 22:21 - Actualizado Miércoles, 24 de Noviembre de 2010 11:42

músculos de nuestro cuerpo solemos incidir en las fibras que los forman, estimulándolas para que crezcan y se desarrollen. Este ejercicio suele hacer que se acumule demasiada tensión en los músculos, lo que puede hacer que perdamos flexibilidad, al volverse éstos más rígidos. Para evitar esto es necesario que estiremos. Los estiramientos nos ayudarán a mantener los músculos flexibles y preparados para todo tipo de movimientos y rutinas, y es que a medida que pasa el tiempo éstas se van complicando y los movimientos también lo hacen.

Mantenernos flexibles no solo nos permitirá tener mayor movilidad y capacidad de actuación, sino que además nos evitará muchas lesiones. Por norma general las tendinitis y esguinces que solemos padecer se deben a una excesiva rigidez en esa parte del cuerpo, que limita mucho los movimientos y nos impide ejecutar una rutina de forma normal, lo que nos lleva a lastimarnos cuando realizamos un movimiento que se sale de lo habitual y tiene un recorrido más largo. La flexibilidad nos permitirá movernos con más tranquilidad y llegar a una amplitud de movimiento mucho mayor que la habitual.

Pero no solo la flexibilidad nos facilitará mucho las cosas de cara a realizar todo tipo de movimientos, sino que además nos permitirá seguir avanzando en los entrenamientos, ya que mantener unas fibras flexibles hará que éstas estén jóvenes por más tiempo y puedan realizar cualquier ejercicio sin correr ningún tipo de riesgo. Es un requisito indispensable para poder progresar en los entrenamientos y en el desarrollo corporal, y por ello no debemos de olvidar los estiramientos, ya que son la mejor manera de entrenar la flexibilidad y mantenerla con el paso de los años.